



MARP<sup>®</sup>

DER  
EIGENEN  
SPUR  
VERTRAUEN



## MARP IST:

Eine begleitete Entdeckungsreise zu den eigenen Quellen im Kontext von Coaching, Supervision, Kurzberatung.

## MARP STEHT FÜR:

- **M**alprozess in einem geschützten Raum
- **A**chtsamer Ausdruck dessen, was ins Bild kommen will
- **R**espektvolle Reflexion
- **P**ersönlichkeitsentwicklung

## MARP LÄDT EIN:

Sich mit dem eigenen Anliegen auf einen kreativen Weg zu begeben und ohne Vorkenntnisse in Malerei etwas Neues zu probieren. Wer „gar nicht malen kann“, ist genau richtig.



# MARP ERMÖGLICHT:

## **Ressourcenorientierte Standortbestimmung**

- Sie analysieren kreativ Ihre derzeitige Situation und erhalten ein sinnliches Bild: Wie bin ich zur Zeit aufgestellt?
- Sie nehmen wertschätzend eigene Potenziale, Kompetenzen und Kraftquellen in den Blick
- Sie entdecken Unerwartetes

## **Klärung und Neuorientierung**

- Sie entwickeln neue Verstehenszugänge für Ihre (krisenhafte) Situation
- Sie bearbeiten schwierige Erfahrungen
- Sie entdecken Perspektiven für festgefahrene Situationen

## **Persönlichkeitsentwicklung**

- Sie verbinden auf einer psychodynamischen, tieferen Ebene eigene Licht- und Schattenseiten
- Sie integrieren Ihre spirituellen Ressourcen
- Sie erweitern Ihr bisheriges Selbstbild

## MARP UNTERSTÜTZT SIE BEI:

- beruflichen Entscheidungen und Weichenstellungen
- individuellen Standortbestimmungen, Potenzialanalysen, Rollenklärungen, Zukunftsplanungen
- Abschiedsprozessen und anstehenden Neuorientierungen
- der Vertiefung der Selbstwahrnehmung und der Stärkung des Selbstwertgefühls

## MARP SETTINGS:

- Einzel-Kurzberatung / Diagnostischer Prozess (1 Thema / 1 Ziel), 3 Sitzungen, 6–7 Zeitstunden
- Als Bestandteil von Coaching-Prozessen: Das MARP-Verfahren erhält ein Zeitkontingent innerhalb der verabredeten Sitzungszahl
- Fortbildung als Gruppenangebot: Kombination von Einzelarbeit und Gruppengesprächen



## **RITA PONGRATZ**

Supervisorin – Coach (DGSv)  
Malanalyseverfahren (MARP®)

**Praxis für berufliche Entwicklung Aachen**

02 41 / 70 62 77  
kontakt@rita-pongratz.de  
www.rita-pongratz.de